



ԿԱԼՑԻՈՒՄԸ ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻԶՄՈՒՄ

Մարդու օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար կայցիումը խիստ անհրաժեշտ նյութ է: Մարդը կայցիումի կարիք զգում է ցանկացած փարիքում: Նորածիններին կայցիումն անհրաժեշտ է արամների և ոսկրերի նորմալ ձևավորման համար: Մեծ քանակությամբ կայցիում կա մարդու արամներում և ոսկրերում: Այնպեղ է կուտակված օրգանիզմին անհրաժեշտ ամբողջ կայցիումի մոտ 99 փոկոսը:

Կայցիումի կանոնավոր ընդունումը շատ կարևոր է երեխաների և պատանիների համար: Երբ կայցիումի քանակը նվազում է օրգանիզմում, մկանները ցավում ու ջղաձգվում են, սիրտը հիվանդագին բաբախում է, առաջանում են լնդերի հիվանդություններ, հնարավոր է արյան ճնշման բարձրացում, անքնություն: Կայցիումն օգնում է արյան անոթներին և մկաններին կանոնավոր կծկվել և ընդլայնվել, կանոնավորում է նյարդային համակարգի աշխատանքը:

Կայցիումի մեծ պաշարներ կան կաթի, պանրի, մածոնի, յոգուրտի, ընկույզի, պահածոյացված սաղմոնի, լոբազգիների, կանաչ ոլոռի, կաթնաշոռի, սպանախի, նարնջի հյութի մեջ: